VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN DE CONSEILS

Par Profil supprimé Postée le 12/02/2015 09:53

Bonjour, déjà je tins d'avance à vous remercier pour l'aide que vous allez m'apporter.
Voilà je me présente, j'ai 20 ans et je fume depuis 4 ans, ma consomation restait anecdotique (environ 1 ou 2, tout les deux-trois jours)
Actuellement je suis en bts communication.
Suite à une rupture amoureuse qui m'a totalement démoralisé, depuis septembre dernier, je me suis mis à fumé plus pour "oublier" , environ 3 par jours.
À la base je ne suis pas quelqu'un de très sociable, mais là... Ça devient assez problématique.
J'ai besoin d'aide pour arrêter, des techniques, ou même une liste qui m'aide à comprendre les effets du soeuvrage pour les anticiper...
Merci beaucoup

Mise en ligne le 16/02/2015

Bonjour,

N'indiquant pas ce que vous consommez, nous émettons l'hypothèse qu'il s'agit de cannabis.

Vous faites état de consommations qui sont devenues problématiques à partir du moment où vous avez commencé à ne plus aller bien moralement. Il n'y a pas de technique à proprement dit pour arrêter de fumer, et les effets du sevrage sont très variables d'un individu à l'autre. Cela peut donc se traduire de diverses façons, avec un stress ou un état de déprime par exemple, mais il est aussi possible qu'aucun signe de sevrage n'apparaisse.

Comme vous le repérez bien, c'est un traumatisme qui vous amène à fumer plus régulièrement. C'est aussi à ce niveau là que vous pouvez tenter de vous faire aider, un psychologue pouvant par exemple vous recevoir régulièrement dans un centre de soins spécialisés en addictologie, ce qui vous permettrait non seulement d'aborder le problème de vos consommations, mais aussi la question de cette rupture difficile. Ces entretiens sont gratuits et confidentiels. N'ayant pas connaissance de votre situation géographique, il nous est impossible de pouvoir vous orienter vers l'un de ces lieux. Nous vous invitons donc à nous recontacter par Chat (dans la colonne de droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe). Au delà de cette possibilité d'orientation, cet échange peut aussi vous permettre d'être soutenue et conseillée en abordant votre situation de manière plus détaillée qu'au travers cette section.

Cordialement.